N°1 - Printemps 2010

Les Jardins de la Terre

Le magazine du jardin au naturel

▷ **Oiseaux**
Les animaux jardiniers

▷ **Vittel**
Un jardin très protégé !

▷ **Nouveau**
Les stages de cuisine végétale

▷ **2010**
Les grands rendez-vous à ne pas manquer

Saison 2010
« Un potager sans se prendre le chou »

Les prairies fleuries
envahissent le jardin

Prix : 3,90 €

LES MEILLEURS ECO PRODUITS ET ECO DÉMARCHES.

Les éco trophées du cadre de vie

EN PARTENARIAT AVEC : NEOPLANETE, rustica, TRUFFAUT plus belle sera la terre

Organisé par le magazine Jardineries, ce 1er Challenge annuel valorise les meilleurs Eco-produits et démarches environnementales des professionnels du jardin, de la fleuristerie et de l'animal de compagnie. Les dossiers de 50 sociétés et de 60 produits ont ainsi été analysés par un jury d'exception, composé de 23 personnes référentes en matière de développement Durable et présidé par Jacques Legros.

Les grands trophées de l'année :

Le Trophée de l'Eco Produit de l'Année est attibué au bactériosol jardin de SOBAC

Le Trophée de l'Eco management de l'Année esr attribué au fabricant d'emballage pour fleuristes CLAYRTON's

VOICI LES LAURÉATS 2009

La litière verte de VITAKRAFT *(catégorie animal de compagnie). 100% naturelle et biodégradable.*

Le pot Wimpi de SOPRIMEX *(catégorie Protection, accessoires, matériels et outillages de jardin). Un pot prêt à l'emploi 100% biodégradable pour réussir tous ses semis.*

Les plants maraîchers "Vivénat" d'HORTITOURAINE *(catégorie végétal). Une gamme de 40 plants de légumes et 6 variétés d'aromatiques certifiés Agriculture Biologique, mais surtout un concept global répondant à l'ensemble des attentes de l'éco-consommateur.*

Le bactériosol jardin de SOBAC *(catégorie Produits pour jardin). Un procédé unique de fertilisation qui développe l'humus doux du sol par l'action d'un écosystème issu de composts végétaux.*

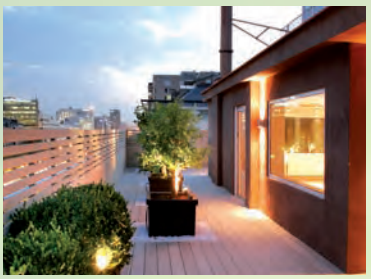
LES AUTRES PRIX

Pour l'Eco Management :

Le pépiniériste MINIER (catégorie végétal). Le fabricant de terreau FALIENOR (catégorie Produits pour jardin). Le constructeur de tondeuses HONDA (catégorie Protection, accessoires, matériels et outillages de jardin). Le fabricant d'emballages pour fleuristes CLAYRTON'S (catégorie Aménagement et décoration du jardin) et l'importateur de poissons et coraux AMBLARD (catégorie animal de compagnie).

Et les coups de cœur du jury :

Les politiques environnementale de la société spécialisée en marketing horticole Alliance 47 (catégorie végétal). Du fabricant de plancha Eno (catégorie Aménagement et décoration du jardin). Du fabricant de pet food ATM (catégorie animal de compagnie). L'Ecoterreau de DCM (catégorie Produits pour jardin) et le paillis de chanvre de Biolandes (catégorie Protection, accessoires, matériels et outillages de jardin).



Les lames de terrasse SILVADEC *(catégorie Aménagement et décoration du jardin). Elles sont réalisées en bois composite, à base de produits recyclés et sont recyclables à 100%.*

Présentateur du 13h sur TF1, très impliqué dans les questions d'environnement.

Le mot du président

« L'écologie n'est pas une idéologie, ni une religion. C'est une évidence.(…) C'est dans cet esprit que sont nés les Eco trophées.»

Jacques Legros

avec le parrainage de

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement durable et de l'Aménagement du territoire

Sommaire

Le plan des Jardins de la Terre® 05
Vittel ma ville éternelle 07
La protection des nappes 08
Les Jardins année après année 10
Notre philosophie 12
Zoom sur le jardinier 14
Le jardin mode d'emploi 16
Les amis du jardin 18
Le Rosier Vittel 21
Les animations du jardin 22
La Fête des Jardins Gourmands 24
Les Graines 26
La Boutique 27
Livres & parutions 29
Comment on se retrouve ? 31
Code barre 2D 32
La route des jardins vosgiens 33
Le jardin de demain 34

Le Magazine des Jardins de la Terre
Les Jardins de la Terre®
Entrée Hippodrome 88800 VITTEL

Le Magazine des Jardins de la Terre est une publication de SARL RMJ®
360 Rue Machoit - 88800 MANDRES SUR VAIR
au capital de 50.000 € RCS MIRECOURT 444 015 168

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Roland MOTTE
RÉDACTEUR EN CHEF : Maryline MOTTE

CONCEPTION GRAPHIQUE :
Fabrication (Agence Graine de Compagnie - Groupe J - Tél : 01 34 84 70 60)
Hélène Leclerc, avec : Chantal Bourg, Stéphanie Marquis

IMPRESSION :
Technic Imprim - 15, av des deux lacs - BP 55
Parc d'activité de Villejust-Courtabœuf
91942 Les Ulis Cedex

Tirage : 10.000 exemplaires

Ce magazine est imprimé sur papier PEFC : PEFC/10-31-1073 – FCBA/01-00800 avec des encres végétales.

E d i t o

N°1 - Printemps 2010

En 2003, nous commencions l'aventure "Jardins de la Terre®". Un jardin que nous voulions différent par son approche naturelle mais aussi par sa convivialité.

Il a été conçu dans cet esprit : un jardin pour les amis et la famille, un jardin pour s'y promener en toute quiétude, un jardin pour découvrir, toucher, goûter et humer tous les parfums de notre belle biodiversité. Et justement, cette année, c'est l'année de la Biodiversité !

Ici, vous pouvez marcher sur les pelouses vertes, sprinter sur le mini terrain de foot, squatter les chaises longues du solarium, vous asseoir et parler aux poules et aux moutons si le cœur vous en dit. Certains de nos promeneurs ont déjà fait de fabuleuses siestes à l'ombre de nos fruitiers.
Pour quelques heures, Les Jardins de la Terre® seront vôtres ! Profitez-en.

Grâce à vous et au respect que vous nous témoignez chaque année, l'aventure continue.
Tous les ans, nous avons à cœur d'améliorer nos espaces, d'apporter des nouveautés, de communiquer plus et mieux. Et c'est ainsi que Le Magazine des Jardins de la Terre est né. Il est un trait d'union entre vous et nous, il vous raconte plus que ce jardin, il vous convie à une pause nature.

Bonne lecture et bon repos !

Maryline & Roland MOTTE.

Fertiligène Naturen®

Parcs naturels régionaux de France

Depuis 3 ans, NATUREN soutient la Fédération des Parcs naturels régionaux et encourage un jardinage responsable dans les régions.

En 2010, les écoles cultivent leur potager avec Naturen !

Naturen encourage les pratiques éco-citoyennes et finance la création de jardins potagers dans les écoles primaires de l'Oise-Pays-de-France.

Parc naturel régional Oise - Pays de France

100 % UTILISABLE EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE*

Puisant leur origine dans la nature, les produits de la gamme Naturen sont naturellement efficaces et vous offrent le choix d'un jardinage responsable.

Retrouvez nos valeurs et les actions concrètes de Naturen auprès des Parcs naturels régionaux sur :

www.naturen.fr

Voir disponibilité des produits Naturen selon les magasins.

*hors fourmicides désherbants. Conformément à l'annexe II du règlement CEE n° 834/2007 - 446 720 427 RCS LYON Naturen Jardin AMM n° 2090079 - Acide acétique 100 g/l Conception WR&S lyon / Scotts 446 720 427 RCS LYON
Huile végétale insecticide RPJ AMM n° 9400039 790g/l d'huile de colza / Bouille bordelaise express AMM n° 2000125 20% de cuivre, granulés dispersables / FERRAMOL AMM n° 2020003 9,9g/kg de phosphate ferrique / NFP25 2g/kg de spinosad / NF750,5g/kg de Pyréthrines, 1,25g/kg de pyperonyl butoxide - Respecter les précautions d'emploi.*

Les Jardins de la Terre

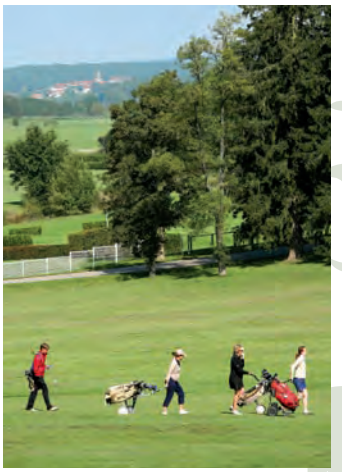
Les Jardins de la Terre - 88800 VITTEL
www.lesjardinsdelaterre.com
www.rolandmotte.fr
information@lesjardinsdelaterre.com

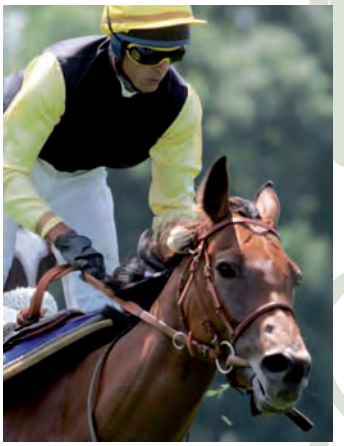
Roland Motte, jardinier au naturel vous présente **les Jardins de la Terre®.** Découvrez près de **30 espaces thématiques** présentés sur **3 hectares.** Amateur ou passionné, laissez-vous guider... Profitez d'**un jardin 100% naturel** et inspirez-vous de tous les **éco-gestes** proposés.

TRUFFAUT

1. Élevage de coccinelle
2. La terrasse
3. La roseraie
4. Le jardin des paillages
5. La collection de conifères
6. Le jardin sans eau
7. Le jardin des nouveautés
8. Le jardin de couleurs
9. Le jardin aux papillons
10. Le jardin aux écorces décoratives
11. Le restau des oiseaux
12. Le jardin de taupes
13. Eau gaie, ô gué
14. La haie champêtre
15. Le jardin des gourmands
16. Les jardins potagers
17. Le jardin aromatique
18. Le jardin des sorcières
19. La mousse naturelle
20. L'atelier du compost
21. Le jeu des bons outils
22. La forêt
23. Le solarium
24. La basse-cour
25. Abeillodrome
26. Le jardin jaune
27. Le verger fleuri
28. La Grand' place
29. Le jardin rouge

Vivez Vittel





Vittel c'est d'abord un cadre exceptionnel : tout le charme d'une architecture raffinée, tout le calme d'une nature préservée.

Héritage d'un fastueux passé et fruit d'une restauration réussie, le patrimoine architectural de Vittel est l'une des principales richesses de la cité : charme des façades Belle Epoque, confort et luxe des grands hôtels aux salons et aux chambres de style Art Déco.

Dans un cadre magnifique de verdure, d'eau et d'air pur, Vittel est le lieu propice pour :
- s'adonner à une activité physique : golf, tennis, natation, tir à l'arc, marche, VTT, marche nordique, garden gym, équitation, ball-trap…
- s'amuser au Parc Aventures,
- découvrir les Jardins de la Terre pour sentir, toucher, goûter et observer,
- vivre des moments de sensations pures au Casino ou à l'hippodrome.

Au Vittel Thermal Spa, vous apprécierez les soins de remise en forme et de beauté dans une ambiance douce et reposante, totalement dédiée au bien-être et à la détente, avec des salles de repos largement ouvertes sur le parc verdoyant de 650 ha.

Le cinéma, la médiathèque, le Musée du patrimoine et du thermalisme ainsi que les nombreuses animations culturelles, commerciales et artisanales organisées par la ville tout au long de l'année viennent agrémenter un séjour ressourçant.

Office de Tourisme
Place de la Marne
BP 11 - 88801 Vittel
03.29.08.08.88
www.vitteltourisme.com

© Gérard Photo Vittel - M. Conraud, Vittel Congrès Tourisme - J. Martin, Vittel Congrès Tourisme

Ma vie en Vosges

Pour une histoire d'eau, Vittel est le site idéal. Petit plongeon aux sources du bien-être vosgien.

L'origine de Vittel remonte… à la nuit des temps. Ou presque, car on a retrouvé de l'époque celtique, de nombreux silex taillés et autres pièces de musée.
Bien sûr, les Romains sont passés par la Lorraine. Puisque toutes les routes mènent à Rome, à l'inverse, elles peuvent aussi mener à Vittel ! Par la suite, il y a eu les invasions des Huns, des Normands, des Hongrois… et plus récemment : des Touristes !

Au 16ème siècle, le petit village vosgien gardait de ces époques, comme un déchirement clairement

signifié : il était coupé en deux par le Petit Vair. Sur la rive gauche de ce cours d'eau était le Grand-Ban qui appartenait au Chapitre de Remiremont. Sur la rive droite, le Petit-Ban qui était lui, attribué au Duc de Lorraine.
Pour simplifier encore les choses, le village comptait deux justices et deux paroisses. Pour tenter de couper court aux querelles, l'Evêque de Toul mit fin à cette dualité jumelle en 1734, il décida de donner deux fêtes patronales à Vittel.
En 1789, la Révolution française passait par là et trancha dans le vif en faisant de Vittel, un chef-lieu de canton. Le Petit Vair cessa dès lors de diviser, et le rassemblement des villageois pouvait alors se faire autour d'un tout autre… petit verre ! La boucle était enfin bouclée !

Côté thermalisme, l'histoire de la station commence en 1854 avec la Fontaine de Gérémoy. C'est un avocat exerçant à Rodez qui, après avoir retrouvé la santé grâce à cette fontaine d'eau de Vittel, prit la décision tout bonnement de l'acheter. Ça se passait aussi simplement que cela à cette époque, c'était vraiment "La Belle Époque".
Mais qu'allait faire Louis Bouloumié de sa fontaine ? Ni une, ni deux, en 1855, son établissement thermal était autorisé par le gouvernement. Vittel devenait ville thermale. Toute la famille Bouloumié s'intéressa logiquement au sujet. Ambroise et Pierre, les enfants de la famille, s'attachèrent au concept balnéo-thermal et aux distractions à proposer.
Pour réaliser les plans du Casino, des thermes et pour rénover le grand hôtel, la famille Bouloumié fait appel à un ami proche, Charles Garnier. Vous savez, Garnier ! Comme l'Opéra Garnier à Paris…C'est lui qui en 1884 pose les bases et trace la première ébauche du parc thermal par la construction de la Grande Galerie, des Thermes et de la Galerie Mauresque. Toujours cette Belle Époque et son art de vivre !

Aujourd'hui, forte de son passé et de son histoire, Vittel offre en plus de ces richesses architecturales, sa beauté sauvage ! Grâce à l'Ile Verte et ses 650 hectares de verdure, vous pourrez vous balader en toute quiétude.
Hippodrome, golf, centre équestre, thermes, parc, Club Med, casino et bien sûr… Les Jardins de la Terre®, sont autant de lieux à découvrir et même à ne manquer sous aucun prétexte. On vous attend… Au cœur des Vosges ! ■

Toujours plus propres

© Shutterstock

Ça aurait pu être le slogan d'une marque de lessive : « des nappes plus propres, toujours plus claires que celles de la voisine ». Et avec le textile des Vosges, nous pourrions en parler pendant des heures...

Mais rassurez-vous, nous parlons bien de nappes, et de nappes phréatiques ! A Vittel, nous protégeons le sol pour que l'eau reste d'une qualité irréprochable.
Les nappes sont de gigantesques réserves d'eau potable en sous-sol. Une pollution même minime mettrait en péril cette ressource si précieuse. Ici, tout est fait pour préserver ce trésor naturel.

D'une manière générale, il faut admettre que la nature fait admirablement bien les choses. L'eau minérale naturelle jaillit des profondeurs de la terre telle qu'on la boit dans nos verres. Inutile d'y ajouter un ingrédient quelconque, c'est du bonheur en bouteille !
Le parcours de l'eau à travers les différentes couches du sol lui apporte les propriétés qui lui confèrent sa richesse et sa qualité.
La difficulté, c'est bien-sûr de contrôler les territoires de façon à protéger les nappes phréatiques de toutes possibilités de pollution causée par l'homme.

À Vittel, dans les années 80, un programme de recherche en partenariat avec l'INRA (Institut National de Recherche Agronomique) a été mis en place.
Bien plus qu'un programme, il s'agissait d'un véritable challenge !
Il fallait établir un scénario de protection active du périmètre des sources Vittel-Contrex-Hépar sans pour autant entraver le développement économique local.
Après des années de réflexion, c'est en 1992 qu'une filiale de Nestlé Waters Vosges nommée Agrivair est créée ! Son but ? Mettre

en pratique les préconisations des chercheurs sur l'impluvium vosgien (périmètre de 10 000 hectares recevant les eaux minérales des 3 nappes citées).

Évidemment à cet effet, Agrivair à mis des moyens colossaux en place… dont voici quelques exemples :
- Partenariat avec les agriculteurs de l'impluvium pour une production agricole avec un cahier des charges "zéro nitrates et zéro pesticides". Et on ne rigole pas sur le sujet, zéro, c'est zéro.
- Sauvegarde de la biodiversité : du chanvre (nom latin : Cannabis… mais rassurez-vous c'est la version industrielle et non récréative) et de la luzerne sont semés. L'avantage de ces deux plantes ? Elles fonctionnent comme de véritables pièges à nitrates.
- Réintroduction de rapaces Grands Ducs pour limiter la prolifération des mulots, et création d'un élevage de coccinelles (aux Jardins de la Terre®) pour lutter contre les pucerons.
- Désherbage des voies ferrées et des voiries municipales effectué par machine thermique, les herbes indésirables sont brûlées par le passage des flammes, ici, pas de désherbant chimique.
- Les golfs sont gérés sans pesticides et la collecte des déchets verts sert à la fabrication de compost.

Après 18 ans d'actions, 95% de l'impluvium est protégé sur 11 communes vosgiennes. Vous êtes sur un territoire exemplaire !
Alors, mes nappes elles ne sont pas plus propres comme ça ? ■

QUIZZ : Testez vos connaissances sur l'Eau

1. Près de 50% de la surface de la Terre est recouverte d'eau ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

2. L'eau sur Terre est à 80% de l'eau salée ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

3. Sur Terre, il y a seulement 1% d'eau potable récupérable par l'homme ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

4. Sur Terre, la consommation totale d'eau douce se répartit comme suit : 70% par l'agriculture, 20% par l'industrie et 10% par la consommation domestique ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

5. Il faut 2400 litres d'eau pour produire un hamburger de 150g ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

6. Il faut 500 litres d'eau pour produire un paquet de chips ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

7. Un américain moyen consomme 120 000 litres d'eau par an ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

8. Un Tanzanien consomme autant d'eau qu'un Américain ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

9. Aujourd'hui, un Européen consomme 8 fois plus d'eau que son grand-père ?
   - ❑ vrai
   - ❑ faux

Réponses : 1- faux, la Terre est recouverte à 72% d'eau. 2-faux, c'est 97% d'eau salée. 3- vrai, sur les 3% d'eau non salée restants, 2% sont emprisonnés dans les glaciers. 4- vrai. 5-vrai. 6- faux, il faut 185 litres. 7-faux, il consomme 1,7 million de litres par an. 8- faux, il consomme 58 000 litres par an. 9- vrai.

Un observatoire grandeur nature

© Shutterstock

Au jardin, il existe nombre de dictons...
A réinventer d'urgence, car les temps changent !

Aucun produit, ni chimique ni biologique n'est utilisé aux Jardins de la Terre®. Cette méthode très naturelle permet de vivre en harmonie avec la nature, avec ses nombreux avantages, mais aussi ses surprises et ses inconvénients.
Chaque année, en fonction des aléas climatiques, nous relevons des présences plus ou moins abondantes de parasites et de maladies, le jardin subit des attaques.
Depuis leur création, les anecdotes se suivent mais ne se ressemblent pas, petit tour d'horizon… Et les Jardins de la Terre® deviennent un véritable observatoire pour mieux comprendre le jardin au naturel.

2009, l'année des courtilières.

La courtilière est aussi appelée taupe-grillon. C'est un insecte qui peut mesurer jusqu'à 5 centimètres de long. La courtilière se promène dans les jardins et sectionne les racines des jeunes plantations au potager. Elle peut faire du dégât derrière elle et laisser quelques plantes sèches.
Nous avons essayé de lutter avec des pièges à eau installés dans tous les potagers, mais rassurez vous, pas une n'est tombée dans le panneau. Nos meilleurs alliés, ce sont les taupes qui croquent les courtilières sur leurs chemins.
Lorsque les plantes sont développées, tout va bien et les courtilières peuvent habiter le potager sans risque pour les légumes.
Encore une fois, au jardin au naturel, il est urgent de ne rien faire.

2008, l'année des limaces... et de la grêle, en plus !

Elles sont arrivées de nulle part… Cette année plus que les autres, alors que la pluie ne nous avait pas épargné l'année précédente. Les conditions climatiques et le cycle naturel de leur évolution nous ont permis de les croiser en très grand nombre… les limaces. La destruction manuelle n'a pas suffi, les hérissons n'en sont pas venus à bout !

Ces demoiselles raffolent des dahlias, des lamiers, (pas toutes les variétés), des centaurées, des lupins, du patchouli… Autant de plantes qui ont disparu dès le début de la saison. L'invasion est passée et la population est redevenue normale l'année suivante.

2007, encore le froid et la pluie… 12°C au 15 août !

Et dire qu'après 2003, les observateurs nous annonçaient une sécheresse et un réchauffement climatique d'une rare violence. Inutile de compter sur l'année 2007 pour faire évoluer les records de récolte au potager.

2006, la pluie, peu de récolte et plein de maladies !

La petite douceur et une pluie régulière, rien de tel pour nous plomber le moral, mais aussi pour favoriser le développement des champignons microscopiques.
Les taches sur les feuilles ne sont rien d'autres que des champignons dont les racines (le mycélium) viennent détruire progressivement les tissus de la plante. Les champignons se développent encore mieux lorsque l'humidité est abondante.
Quelques associations de plantes permettent de limiter ces attaques. Mais il faut aussi employer les grands moyens et détruire les plantes lorsqu' elles sont trop attaquées. C'est le cas pour le mildiou foudroyant des tomates.

2005, bienvenue chez les guêpes ! Vive les frelons !

Les blaireaux sont les rois lorsque les guêpes et les frelons deviennent trop nombreux. Ils sont capables de détruire les nids les plus importants. Malheureusement, les blaireaux n'étaient pas assez nombreux pour contenir cette invasion en 2005. Les guêpes ont eu le dessus. Pas de danger à condition de les laisser tranquille.
Il existe de très nombreuses variétés de guêpes, beaucoup se nourrissent de sucre, mais elles peuvent aussi avaler quelques insectes histoire de nourrir leurs larves.

2004, l'année des chenilles !

Le printemps arrive cette année-là avec une foule de chenilles sur les arbres. La forêt est proche et les petites bestioles se régalent sur les feuilles des plantes à proximité. Les papillons sont si jolis, pourquoi donc leurs chenilles sont si féroces ?
C'est la dernière fois que nous nous ferons surprendre. C'est décidé, dès l'an prochain, nous installerons des nichoirs à mésanges. Depuis, les oiseaux ont fait leur boulot, finies les invasions, l'équilibre est à nouveau respecté.

2003, la première année, l'année de la sécheresse, surtout en août !

Pour une première, c'est une première ! Le jardin est ouvert depuis quelques semaines et déjà la sécheresse sévit. Les premières plantes sont à peine installées qu'il faut les arroser, copieusement en espérant qu'elles passent cette épreuve difficile. Le paillage limitera l'évaporation de l'eau et les végétaux pourront continuer de vivre leur vie. ■

Notre philosophie

Une balade nature

© Shutterstock

Derrière un jardin, il y a toujours un homme. Et derrière un homme, il y a toujours une philosophie de vie !

Les Jardins de la Terre® n'échappent pas à la règle ! Ces 3 hectares de verdure au milieu de 650 hectares de forêt, de golfs, de sentiers et de prairies proposent une véritable philosophie. Les Jardins de la Terre® sont situés juste au-dessus de la nappe phréatique Hépar, et bien sûr, il faut protéger l'eau goutte que goutte ! La vocation de ce jardin est de montrer que l'on peut cultiver et récolter ses fleurs, ses fruits et ses légumes sans utiliser autre chose que la biodiversité et la générosité de Dame nature.

En vous baladant dans les trente espaces thématiques des Jardins de la Terre®, vous découvrirez les gestes simples et les trucs faciles à réaliser pour profiter de son jardin au maximum.
Les astuces de fainéant, les bons conseils pour accommoder les végétaux entre eux, les jeux pour redécouvrir entre amis ou en famille les joies au jardin, vous seront révélés sur des ardoises à lire.

Cette année, c'est l'année de la Biodiversité ! Nous avons agrémenté la roseraie de nouveaux rosiers ADR (résistance naturelle aux maladies) et de plantes compagnes pour repousser les insectes ravageurs.
Vous verrez également un tout nouvel espace se rapportant aux jachères fleuries. Saviez-vous qu'il existe des jachères pour papillons, d'autres pour coccinelles, pour abeilles ou encore pour repousser les doryphores, et pour limiter le désherbage ?
Chaque année, nos 4 potagers se modifient, s'agré-

Jeu du « *c'est qui qu'a dit ça ?* »

1. « Le jardin, c'est de la philosophie rendue visible »
❑ André Lenôtre
❑ Erik Orsenna
❑ Hubert Poinsonnard

2. "Je cultive mon jardin. Et dans ma vie professionnelle comme dans mon carré de jardin, j'ai bien l'intention d'exclure les navets ! »
❑ Nicolas le Jardinier
❑ Louis de Funès
❑ Alain Ducasse

3. « Un jardin, c'est une fenêtre ouverte sur l'âme de son jardinier »
❑ Adam
❑ Maryline Motte
❑ Marcelle Chopied

4. « Mon corps est un jardin, ma volonté est son jardinier »
❑ Mylène Farmer
❑ Françoise Sagan
❑ William Shakespeare

5. « Si l'herbe est plus verte dans le jardin de ton voisin, laisse-le s'emmerder à la tondre »
❑ Fred Allen
❑ Georges Lucas
❑ Alain Chabat

6. "Sois satisfait des fleurs, des fruits, même des feuilles, si c'est dans ton jardin à toi que tu les cueilles ! »
❑ Raymond Daucy
❑ Edmond Rostand
❑ Le géant Vert

7.« Tout le bizarre de l'homme, et ce qu'il y a en lui de vagabond et d'égaré, sans doute pourrait-il tenir dans ces deux syllabes : jardin."
❑ Louis Aragon
❑ Oz le magicien
❑ Dédé Lapic

8. « La mort du jardinier n'est rien qui lèse un arbre. Mais si tu menaces l'arbre, alors meurt deux fois le jardinier. »
❑ Maxime Le Forestier
❑ Antoine de Saint Exupéry
❑ Jacques Dutronc

9. « Un jardinier qui sabote une pelouse est un assassin en herbe ».
❑ Raymond Devos
❑ Mesrine
❑ Didier Deschamps

Réponses : 1- Erik Orsenna, 2-Louis de Funès, 3- Maryline Motte, 4-William Shakespeare, 5 - Fred Allen (humoriste américain), 6 - Edmond Rostand, 7-Louis Aragon, 8- Antoine de Saint Exupéry, 9-Raymond Devos.

© Shutterstock

mentent de nouvelles plantes ou de légumes anciens. Dans cet espace, vous découvrirez les bons mariages au potager. Le jeu consiste à "marier" les plantes compagnes entre elles afin de limiter les insectes ravageurs et la propagation des malades. Du fait, nous constatons chaque année des réussites et des loupés. Mais parlons plutôt de quelques réussites observées : la menthe repousse le papillon du chou (la piéride), l'œillet d'Inde limite la propagation du mildiou de la tomate et la paillette de chanvre désespère les limaces qui ont beaucoup de mal à avancer sur cette matière.
Bien sûr, ce ne sont là que quelques exemples car il y en a bien d'autres, que vous remarquerez sur place !

Pour la 8ème année consécutive, Les Jardins de la Terre® vous accueillent dans leur espace convivial où vous pourrez marcher sur les pelouses, humer le parfum des fleurs, chiper quelques cassis au passage et observer la vie au jardin et à la basse-cour. Ici le jardin a été conçu pour être partagé et pour y passer un moment de vraie détente en harmonie avec la nature… Elle est aussi simple que cela, notre philosophie ! ■

Devenir Jardinier au Naturel

Roland MOTTE... avec un nom pareil, comment ne pas croire en la destinée !

© Shutterstock

Né en Franche Comté, à Besançon, le petit Roland MOTTE passe toutes les vacances scolaires dans la ferme de ses grands-parents dans le Haut Doubs.
Le Haut Doubs, c'est dans le Haut, vers Morteau, plus précisément aux Fins, à côté des Suchaux.
S'il passe son temps en compagnie des gosses, des vaches et des chiens de la ferme, Roland n'en n'aime pas moins accompagner sa grand-mère au potager.
C'est que le petit aime ça, biner, sarcler et surtout chiper les fraises, bouloter les petits pois et croquer la rhubarbe.

Plus tard, son besoin de nature le conduit naturellement vers la sylviculture et le voici bûcheron dans les forêts vosgiennes, non loin de Vittel.

Après quelques années de tronçonnage, le loup va sortir du bois pour s'intéresser de plus près à la distribution de ses chers végétaux.
A tour de rôle pépiniériste, chef de rayon, directeur de jardinerie, le voici en place à la capitale, en qualité d'acheteur nationale pour un grand groupe de libres services agricoles. Il sélectionne les végétaux qui seront commercialisées dans les points de vente, fait des plans sur l'avenir du marché Jardin, et d'autres sur la comète…

Au bout de quelques années de bons exercices, ses origines le rattrapent et sa belle nature lui manque. Il quitte Paris pour un retour dans sa ville natale où il crée sa société de Consulting dans les métiers du jardin.
Mais là aussi, le terrain lui fait défaut et son rêve se précise petit à petit : un jardin, mais c'est bien sûr ! Un jardin perdu dans la nature, le voilà son rêve !

L'opportunité lui a été donnée d'avoir un terrain de 3 hectares juste au-dessus de nappes phréatiques. Le challenge d'un jardin avec zéro produit chimique et zéro produit biologique était à la taille du rêve… et du bonhomme.
Les Jardins de la Terre® sont nés en avril 2003 et accueillaient leurs premiers visiteurs dès le mois de juillet.

Il y a 8 ans de cela, le rêve est devenu réalité, et Vittel était l'endroit tout indiqué pour ce challenge d'une vie !

Interview de Roland MOTTE

Le Mag : « Il y a 8 ans, quand vous avez créé votre jardin au naturel, vous n'aviez pas forcément tous les éléments. Quelles sont les erreurs à éviter à tout prix ? »

RM : Il ne s'agit pas réellement d'erreurs, mais d'évolution permanente. Le jardin est en perpétuel mouvement. Par exemple, nous n'avions pas mis de nichoirs pour les oiseaux, nous avons subi une attaque en règle de chenilles. L'année suivante, nous avons réagi en installant différents abris pour faire venir les oiseaux et en particulier les mésanges, l'équilibre est maintenant rétabli. Il faut être attentif à cette recherche de l'équilibre et observer sans cesse le jardin !

Le Mag : « Si vous aviez un conseil à donner pour inciter les gens à faire leur jardin, quel serait-il ? »

RM : Prenez votre temps, observez, profitez des erreurs pour évoluer. Mais surtout, lancez vous ! Le jardin est beaucoup plus facile qu'on ne le croit. Il procure mille satisfactions avec les récoltes bien sûr, mais aussi le plaisir, le repos, la tranquillité, le bonheur, le bien-être… Sur un petit lopin de terre ou sur un balcon, le jardin s'accommode de bien des façons ! Pourquoi donc s'en priver ?

Le Mag : « Un jardin au naturel c'est compliqué à gérer ? »

RM : Au contraire, le jardin au naturel c'est le jardin façon fainéant ! Il suffit de respecter la nature et de l'aider à se remettre en place. De faire la part belle aux animaux et insectes, de diversifier ses plantations et d'accepter par endroit des « mauvaises herbes » qui ne sont finalement pas si mauvaises que ça. Avec quelques petites techniques simples et du bon sens, le jardin au naturel permet d'avoir de belles récoltes et de vrais moments de détente… Il sert bien à ça, le jardin !

Le Mag : « Quand on est jardinier au naturel, on mange 5 fruits et légumes par jour ? »

Bien plus … Et en cachette, j'en pique entre les repas, dans les potagers ou sur les arbres. Mais çà, c'est uniquement mais vraiment uniquement par acquit de conscience, pour aller jusqu'au bout de ma démarche de jardinier… Ah, vous avez dit « par gourmandise », vous en êtes sûr ?

Le Mag : « Quel est votre plus beau souvenir d'enfance au jardin ? »

RM : Nous nous retrouvions en vacances, pendant 3 mois l'été aux Fins, près de Morteau. C'était l'occasion de découvrir le potager de nos grands parents. Je me souviens du parfum des framboises, du goût des fraises… Et des superbes pommiers qui masquaient la façade de la ferme. Vous allez finir par penser que je ne suis que gourmand ? C'est vrai ! ■

© Shutterstock

Aux Jardins de la Terre®, on visite comment ?

Vous avez deux choix possibles : une visite libre du jardin avec un petit guide papier, ou une visite guidée du jardin avec un grand guide sur pattes !!

Les visites libres : elles sont possibles pendant les horaires d'ouverture du jardin. Avec un guide papier qui vous est remis à l'entrée, vous faites le tour du jardin en suivant le chemin ! La durée ? Variable… Si vous faites le tour en courant, comptez bien une ½ heure, si vous marchez normalement vous dépasserez l'heure, et si vous êtes un amoureux de la nature, comptez une moyenne de 2 heures. Sachant que nous avons fréquemment des visiteurs qui restent près de 4 heures. Alors, c'est vous qui voyez !

Les visites guidées : elles sont exclusivement réservées aux groupes d'adultes. C'est Roland ou Maryline qui vous accompagnent et vous font découvrir le jardin. La durée ? Comptez bien deuxheures entre le tour du jardin et vos questions !

Comment ça se passe une visite libre ?

Dans les Jardins de la Terre®, vous ne pouvez pas vous perdre ! Le terrain est plat, les repères y sont donc aisés. La Boutique fait entrée et sortie. Dès l'entrée, empruntez le chemin en gravier et laissez vous guider par celui-ci. C'est simple, il vous prend en charge devant la Boutique et vous y ramène inéluctablement. Tout au long du parcours, vous découvrirez plus de trente espaces thématiques de jardins au naturel. Chaque espace parle d'un thème précis et vous livre ses secrets sous forme de pancartes aux textes courts et pédagogiques. Tout en vous baladant, vous découvrirez les bons gestes à pratiquer, les trucs & astuces des associations de plantes au potager, les végétaux pour nourrir les oiseaux, les autres pour protéger les papillons, les jachères pour éviter de désherber, celles pour favoriser la venue des abeilles. Nous veillons également à diversifier au maximum les plantes de façon à favoriser la biodiversité, bien sûr. Et nos poules, oies et moutons, vous allez forcément passer leur faire un petit coucou !

Les jeux ?

En famille ou entre amis, jouez dans les Jardins de la Terre® !

Le premier jeu proposé est composé de vingt questions dispersées sur le parcours. Il faut déjà les trouver puis y répondre. Et pour cela, il suffit d'inscrire vos réponses sur le petit guide papier fournit à l'entrée. Les réponses vous seront livrées dès votre retour de balade. Un mini terrain de foot, ravira les petits mais aussi les plus grands d'entre nous. Le Jeu des Bons Outils demandera adresse et concentration ! Avec des cercles de tuyaux d'arrosage, vous devrez marquer le plus de points possibles. Venez découvrir comment détourner l'utilisation des bêches et des fourches !

Tous ces jeux sont Made in Jardins de la Terre®, bien entendu !

© Shutterstock

La Ruche

Une ruche vivante est installée au cœur du jardin des aromatiques. Les abeilles adorent ces plantes qui sont pour la plupart mellifères. Du coup, c'est une colonie de 50.000 abeilles que vous allez croiser dans cet espace. Les abeilles ont un rôle essentiel dans la nature. Elles mélangent les pollens des fleurs ce qui permet la fructification des plantes. C'est grâce à elles que nous avons des fruits et des légumes. La ruche se trouve à proximité du chalet bleu. L'abeillodrome ? C'est une jachère fleurie spécialement semée pour elles, qui recèle beaucoup de variétés de plantes dont les abeilles raffolent.Restez bien sur le côté si vous ne voulez pas vous faire piquer !

La basse-cour

Les moutons sont de formidables et infatigables tondeuses à gazon. Plus besoin de courir chercher de l'essence, plus de révision à programmer, pas de bruit à supporter… Et le travail est fait de façon continue. Le seul bémol les concernant ? Penser à bien délimiter le périmètre, parce que si deux moutons tondent parfaitement l'herbe ils peuvent aussi irrémédiablement tondre un potager !

Ah nos poules, nos sympathiques poules, et nos superbes coqs. Les poules au jardin sont des compagnes adorables. Il faut les voir se jeter sous vos bottes quand vous bêchez. Non pas qu'elles s'intéressent à vos souliers mais tout simplement parce qu'elles raffolent des petites limaces et des vers de terre. Nous finalement, on leur a fabriqué un grand poulailler parce qu'une poule ça gratte la terre et ça a tendance à retirer tous les paillages installés pour trouver sa pitance. Le vrai avantage d'avoir des poules ? Les œufs… et les œufs frais, c'est quelque chose !

© Shutterstock

De fabuleux aides jardiniers

Petites ou grosses, les bêtes du jardin sont les véritables atouts du jardinier au naturel ! Petit tour d'horizon sur le sujet.

L'évocation du mot "jardin" nous renvoie souvent à des souvenirs d'enfance. Ah, l'enfance et ces instants heureux à gambader dans les prairies, à chaparder les fruits du voisin, à jouer à de fabuleuses parties de cache-cache ou à observer avec étonnement la vie dans la nature !

Et de la vie, il y en a au jardin, avec les oiseaux par exemple !

Les oiseaux, on les adore, d'abord pour leur beauté… n'en déplaise à monsieur La Fontaine, le chant des oiseaux est un bonheur permanent.

Pour les jardiniers, les oiseaux sont des amis et des partenaires. Leur gourmandise est notre meilleure alliée. Prenez le cas d'une mésange bleue qui ne pèse pas plus de 10 grammes, eh bien, cette petite bête est capable de manger tous les jours sont poids en chenilles et petits insectes.

C'est une killeuse, et pas seulement une céréale killeuse, même si elle peut aussi manger quelques graines ! Les oiseaux agissent au jardin de mars à octobre.

Il y a aussi la petite "bête à bon Dieu" : la coccinelle. Tout le monde adore les coccinelles. Mais sa cousine chinoise, on l'aime moins ! Celle-là, mieux vaut ne pas la croiser sur son chemin ! Elle boulotte tout ce qui lui tombe entre les pattes, fruits, feuilles, frangines et cousines comprises. La cousine de l'Empire du Milieu, c'est elle qui s'agglutine à l'automne, au soleil, sur les murs de nos habitations.

Heureusement, notre coccinelle à nous, la coccinelle européenne, ne mange que des pucerons. Elle est capable d'en avaler plus d'une

Abeille domestique et Abeille solitaire

L'abeille domestique ? C'est celle qui vit dans une ruche et qui se déplace jusqu'à 3 km au-delà de son habitation. Elle ne sort de sa ruche que lorsque les températures sont au-dessus de 12°C. L'abeille solitaire ressemble peu à la domestique. On l'appelle aussi l'abeille maçonne, charpentière, mégachile… On passe souvent à côté sans se rendre compte qu'il s'agit d'une abeille. Mais toutes les deux contribuent à la pollinisation des fleurs ce qui a le grand avantage d'assurer nos récoltes ! Les abeilles domestiques travaillent de mars à septembre, les solitaires de février à octobre… Alors, semez des plantes mellifères pour les attirer au jardin. Il existe plus de 1000 espèces d'abeilles en France et 12 seulement sont sociales (qui vivent en essaim), l'abeille domestique en fait partie.

Chauve-souris

Elle a souvent mauvaise presse en raison d'une prétendue parenté avec un affreux Comte grabataire des Carpates. La chauve-souris au jardin, ce n'est que du bonheur ! La voltigeuse dort 20 heures la journée, et les 4 dernières heures, elle les passe à consommer près de 3000 insectes la nuit. En France, l'espèce la plus commune est la Pipistrelle, bien sûr insectivore. Et si elle vampirise quelque chose, ce sera avant tout certains papillons de nuit comme les noctuelles ou les carpocapses… Ah les carpocapses, vous savez ce sont ces papillons qui pondent leurs œufs dans vos pommes et dont les larves dévorent vos fruits de l'intérieur. Alors vive les chauves-souris. C'est de juin à septembre qu'elles agissent. Pour les garder au jardin, installez des abris spécifiques et placez quelques points d'eau.

Chrysope aux yeux d'or

Ce petit insecte au corps vert fluo, aux longues ailes transparentes et aux yeux jaunes, est une pure merveille au jardin. Pas seulement pour son originalité esthétique mais surtout pour sa gloutonnerie. Cette petite bête là, est un ventre ambulant… la larve de la chrysope mange entre 300 et 600 pucerons par jour (celle de la coccinelle en mange une centaine) ! La chrysope intervient au jardin d'avril à septembre, pile poil pendant la prolifération des pucerons. Pour la garder au jardin, installez un abri conçu spécialement pour elle car elle hiverne.

Crapaud commun

Dans les contes de fées, le crapaud a en général la cote ! Mais au jardin encore plus, car c'est un fantastique mangeur de vers et surtout de limaces. Quand on a un potager rempli de salades, l'info est importante. C'est la nuit qu'il agit, la journée il préfère rester à proximité de sa mare. Il chasse d'avril à septembre, et pendant tous ces mois les limaces ne feront pas les malignes. Pour avoir des crapauds communs au jardin ? Installez un point d'eau ou un petit bassin. L'idéal étant une mare où il va grandir et procréer !

centaine par jour. C'est un véritable insecticide naturel qui opère au jardin d'avril à septembre.
Les hérissons sont aussi des "copains" très intéressants. Bon d'accord, ils sont difficiles à sédentariser et quand ils se mettent en boule, là, c'est peine perdue. En leur confectionnant un nid douillet pour l'hiver, vous aurez la joie de les voir déambuler au jardin dès le mois de mars et jusqu'en septembre.
C'est que ça creuse l'hibernation… Quand une maman hérisson a faim, c'est déjà quelque chose, mais quand une maman hérisson

© Shutterstock

© Shutterstock

doit nourrir 4 bambins, là, les limaces n'ont qu'à bien se tenir et détaler à grands "pas" si elles ne veulent pas devenir le plat du jour façon hérisson !
Toutes ces petites bêtes et bien d'autres encore participent à l'équilibre de notre environnement.
Et de protéger tout ce petit monde, pour un jardinier, ce n'est pas si bête !

© Shutterstock

Les ROSIERS SANS CONTRAINTE®
Facile à tailler, pas de maladie

GLOBE PLANTER

Pas de maladie, facile à tailler
100% norme ADR

3 types de ports
pour utilisations multiples

CREATED BY Kordes Seit 1887

www.globeplanter.fr - 02 38 29 54 55

Des roses pour Vittel

Plus qu'un Rosier, plus qu'une fleur... C'est une communauté tout entière qui vous attend. Vive la Vittelmania !

Depuis 2007, Vittel a son rosier et son parrain n'est autre que Jean Marie PELT (écologiste et biologiste lorrain de renom).
Vittel est un rosier aux pétales rouge vif, aux étamines jaunes… Juste bien aux couleurs de la ville. Mais la grande particularité de ce végétal, c'est d'être un rosier ADR® !
Qu'est-ce que c'est que cette bête là ? Eh bien ADR® est une norme allemande qui certifie trois points :
- la vigueur de la plante avec une rusticité jusqu'à -25°C,
- une floraison de mai jusqu'aux premières gelées,
- et surtout, une résistance naturelle aux maladies.
Et ce dernier point, quand on s'appelle VITTEL est d'une importance considérable et non négligeable.

À Vittel, il va sans dire que les produits chimiques et biologiques ne sont pas en terrain conquis. Bien sûr, l'utilisation des coccinelles contre les pucerons est pratiquée, bien sûr l'association de plantes entre elles pour limiter la propagation des maladies est prise en compte. Mais quand on a, en plus, un rosier qui résiste naturellement aux maladies, la vie est encore plus belle et surtout plus respectueuse de la biodiversité.
En plus et grâce à cette résistance naturelle, on gagne du temps sur les traitements, sur la mise en sac des végétaux malades, sur les allers-retours à la déchetterie. Du coup, on peut rester un peu plus longtemps sur la chaise longue à "réfléchir" intensément à l'heure de la sieste.
C'est aux Jardins de la Terre® et devant l'Office de Tourisme de Vittel que vous pourrez admirer les Rosiers Vittel en situation.

Tous les ans, le deuxième week-end de juin, l'association Les Amis des Jardins de la Terre organise la VITTELMANIA.
Cette fête a pour but de convier tous les détenteurs du Rosier Vittel à une rencontre festive en l'honneur de la rose et de Vittel.
Le samedi : sur réservation, dîner, concert de jardiniers-musiciens avec… Les OGM (Orchestra Garden Members), Les Rock Garden et Le gang des lyonnais, suivi d'un bal folk.
Le dimanche : la fête se poursuit aux Jardins de la Terre® avec la vente du Rosier Vittel, des animations, des intronisations de la Confrérie des Jardiniers de la Terre, des ateliers et des visites guidées…

Si vous voulez faire partie de la Communauté du Rosier Vittel, vous êtes les bienvenus !

Il se passe quoi au jardin ?

© Shutterstock

Cette année, beaucoup de nouveautés vous sont proposées aux Jardins de la Terre® à Vittel. Attention, ça va bouger !!

La saison 2010 débute par les **Ateliers de Roland**.
Ces ateliers durent 2 heures de 14h à 16h et se déroulent aux Jardins de la Terre®. Le principe ? Roland réalise devant vous le thème du jour, il vous livre ainsi tous ses gestes et ses petites astuces pour réussir le jardin sans se prendre le chou.
- Le dimanche 11 avril : comment créer une jachère fleurie, un joli espace aux teintes et aux fonctions variées, pour créer sa biodiversité.
- Le dimanche 25 avril : le potager, vraiment sans se prendre le chou, semis et plants de légumes et de fleurs en mélange.
- Le dimanche 16 mai : les petits secrets des aromatiques ou comment bien les installer et à quoi ils servent.
- Le dimanche 23 mai : les coccinelles et les autres amis du jardinier comme les abeilles, chrysopes, crapauds, hérissons et bien d'autres. Leur rôle au jardin…
- Le dimanche 12 septembre : la taille d'hiver… quoi tailler et comment pratiquer la bonne opération.
- Le dimanche 26 septembre : comment bien réaliser les plantations d'automne pour ne pas se planter !

La **Garden Gym** débute le 15 avril et a lieu tous les jeudis jusqu'au 28 octobre.
Le départ est donné à 17h au Point Information de la Galerie Thermale, le retour se fait 1h30 après, au même point. C'est Stéphanie, notre animatrice sportive et jardinière, qui vous accompagne tout le long du parcours.
Qu'est ce qu'on y fait et à quoi ça sert, la Garden Gym ? A prendre soin de son corps et de son esprit tout en bichonnant son jardin dans le même laps de temps ! Au programme, un peu de marche instructive, quelques mouvements pour faire les bons gestes au jardin et la découverte des plantes dans Les Jardins de la Terre®.
Renseignez-vous au 03 29 08 08 88

NOS RENDEZ-VOUS :

Les 12 & 13 juin : VITTELMANIA

Le samedi : sur réservation, dîner, concert avec les OGM (Orchestra Garden Members), les Rock Garden et Le Gang des Lyonnais, spectacle suivi d'un bal folk.
Le dimanche : tout se passe aux Jardins de la Terre® avec des animations, des visites guidées etc...

Les 28 & 29 août : LA FETE DES JARDINS GOURMANDS

Venez déguster des soupes, des tartes salées ou sucrées, des salades vertes ou composées... confectionnées avec les fruits et les légumes des Jardins de la Terre®. C'est l'occasion unique de goûter aux préparations réalisées avec ces récoltes cultivées sans aucun produit de traitement chimique ou biologique. Cette restauration rapide est réalisée par une association caritative.
Pendant les deux jours : ateliers-conférences avec Roland sur le jardinage au naturel, cours de cuisine végétale...

© Shutterstock

© Shutterstock

© Shutterstock

Pendant l'été, en Juin-Juillet & Août, les **Visites Guidées** des Jardins de la Terre avec Roland se font tous les dimanches de 15h à 17h.
Vous partez à la découverte des Jardins de la Terre® avec le concepteur-jardinier des lieux. Orateur hors pair, amoureux incorrigible de son jardin et de la nature en général, Roland vous racontera tout ! La création des espaces, les petits pépins rencontrés et les astuces pour les contourner, les trucs de grand-mère testés et ceux à éviter, les vraies fausses bonnes idées... Évidemment, en fin de visite, c'est avec joie qu'il répondra à vos questions particulières, en tous cas, celles qui concernent le jardin !

Les **Ateliers de cuisine végétale au Barbecue**, se déroulent en juillet en en août, les mercredis de 16h à 18h. C'est Maryline qui propose ses services.
La première heure est consacrée à la cueillette des herbes, fruits et légumes au potager. Le potager c'est son rayon. Elle vous fera un petit tour d'horizon sur les mariages réussis et ceux ratés, sur la découverte de certains nouveaux légumes mais aussi sur les légumes d'autrefois.
La seconde heure, est réservée à la confection d'une recette par Maryline.
La dégustation du plat se fera sur place, accompagnée de la boisson adéquate, bien sûr. ■

Info

Pour les groupes d'adultes
(20 personnes minimum).
La visite guidée avec Roland peut s'effectuer toute l'année sur Rendez-vous, en fonction de ses disponibilités. Durée : 2 heures.
Sur demande, Les Jardins de la Terre® peuvent organiser un goûter dans le Lavoir d'une capacité de 50 places assises.
Ce moment de convivialité permettra un échange Questions/Réponses Jardin entre Roland et les participants. Durée : 1 heure.

Contact et tarifs : 06.24.34.51.37 ou information@lesjardinsdelaterre.com

Fête des Jardins Gourmands

© Shutterstock

La gourmandise est un joli défaut…

…Surtout quand cette gourmandise vous amène à déguster les légumes et les fruits des Jardins de la Terre®.

Les légumes et les fruits, ici, sont cultivés avec ZÉRO produits chimiques et ZÉRO produits biologiques. Ce sont des légumes qui ont poussé, ou pas, mais en tous cas, dans des conditions naturelles. Pendant *La Fête des Jardins Gourmands* qui se déroule les 28 & 29 août 2010, vous pourrez déguster des soupes, des tartes, des salades vertes et composées et autres jus de fruits. Évidemment, toutes ces confections seront réalisées sur place avec le végétal du moment. Rassurez-vous, à la fin août, le jardin explose de partout et le choix sera au rendez-vous grâce à nos 1 200m² de potager et nos 2 vergers. Pour la transformation des fruits et légumes, nous avons confié la tâche à une association caritative *"Faites un signe pour Eléa"*. Cette association mène des actions pour récupérer des fonds et favoriser ainsi l'intégration scolaire d'enfants sourds. Elle souhaite financer la présence d'une interprète en langue des signes à leurs côtés. Stéphane, président de l'association et cuisinier émérite à ses heures, sera aux commandes d'une brigade sympathique et conviviale ! Bras cassés ou pas, son équipe est entre autre composée d'une ancienne Championne du Monde de Hand Ball, de joueuses de D1, d'entraîneurs de hand spinaliens, de footeux bisontins et de quelques autres sportifs ou non, mais tous jardiniers et bénévoles dans l'âme. Témoignage de Sandrine Mariot-Delerce, Championne du Monde de Hand 2003 : *« A vos assiettes !! Venez nous rencontrer et découvrir la salade de concombres à la menthe, tous deux récoltés il y a à peine ½ heure. La tarte chaude à la courgette ou encore la soupe indienne… le goût unique vaut le détour !! Nos petits plats simples ont ceci en commun qu'ils proviennent directement des Jardins de la Terre, le jour même. Mais cette saveur naturelle a un plus : elle permet de recueillir des fonds pour notre association en faveur d'enfants malentendants. Vos papilles et votre cœur (d'artichaut bien sûr) seront comblés avec l'association "Faites un signe pour Eléa". Venez déguster les confections végétales et gourmandes avec notre équipe de choc…et de charme ».*

Tomates

Autre légume-fruit : la tomate. Originaire du Mexique, cette plante gélive craint nos températures peu clémentes. De ce fait, préférez installer des plants quand plus aucun risque de gelée n'est à craindre. La tomate est composée à 95% d'eau… Alors, l'arrosage va être plus qu'important. Un moyen efficace consiste à pailler le sol pour garder l'humidité de la terre. Vous pouvez aussi planter autour de chaque pied de tomate, des œillets d'Inde et du basilic en alternance. L'œillet d'Inde limite la propagation du mildiou (champignons) et le basilic lui, renforce le pied mère de la tomate et développe le goût de ses fruits. La tomate compte seulement 15 kcals pour 100 g. Vitamine C, vitamine B, provitamine, potassium, phosphore et magnésium sont des atouts incontestables. Mais il y a mieux : le lycopène ! C'est lui qui donne cette belle couleur rouge mais il est surtout connu pour ses propriétés anti oxydantes et pour son action préventive contre certaines maladies graves. Préférez la cuite, car c'est sous cette forme que la tomate contient le plus de lycopène.

Courgette

La courgette est un légume fruit. Sous nos latitudes, il est préférable d'acheter les plants de courgettes et de les mettre en place, au jardin ou en jardinière, au mois de mai. Á Vittel, nous les installons même au début du mois de juin pour éviter les dernières gelées blanches qui interviennent même après les Saints de Glace (11, 12et 13 mai). Mariez les courgettes aux dahlias. Ces fleurs au développement important couvriront le sol, ainsi la terre restera humide et les courgettes qui se trouveront à leurs pieds se développeront aisément. L'eau est le point crucial dans la culture de la courgette. En plus, au moment de la récolte des fleurs de courgettes, piquez au passage quelques pompons de dahlias. Les fleurs de dahlia se font aussi en beignets ! La courgette est peu calorique, 15 kcals pour 100 g. Mais elle est très riche en potassium, phosphore, calcium et magnésium.

Carotte :

La carotte est un légume racine dont la culture est d'une simplicité déconcertante. La seule petite interrogation est de semer au bon moment car le sol doit être suffisamment réchauffé et avoisiner les 7°C. Le semis peut donc commencer dès le printemps et la culture ne demande un apport d'eau qu'en période de canicule. Petite astuce : semez en mélange carottes et radis. Ce dernier fait fuir la mouche de la carotte qui elle, adoucit le goût du radis. Comptez 33 Kcals pour 100 grammes de carottes. Son atout majeur est sa teneur en provitamine A. La provitamine A est un fabuleux antioxydant luttant contre le vieillissement de nos cellules. Avec 100 grammes de carottes par jour, vous couvrez la moitié de vos besoins quotidiens. La provitamine A n'est détruite ni par le stockage ni par la cuisson !

Recette : Soupe indienne à la courgette

- Faire chauffer 1 càc d'huile d'olive dans une cocotte
- Faire blondir un oignon de taille moyenne coupé en lamelles
- Ajouter 3 càc de curry, mélanger
- Ajouter 800 g de courgettes lavées et coupées en dés
- Ajouter une gousse d'ail finement coupée
- Verser 50 cl d'eau sur les courgettes, ajouter une tablette de bouillon de légume
- Porter à ébullition
- Baisser le feu, ajouter 20 cl de lait de coco
- Laisser mijoter à feu doux et à couvert 20 mn
- Une fois la cuisson terminée, mixer, saler poivrer et parsemer de coriandre fraîche.

Je biodiversifie

Faciles, ludiques et productives, les graines sont les alliées incontournables du jardinier d'aujourd'hui.

Gérez vos potagers en associant les plantes entre elles : nos présentoirs de graines vous livreront tous leurs secrets.
La tomate avec le basilic et l'œillet d'inde : le basilic renforce le goût de la tomate et rend la tige mère plus vigoureuse, l'œillet d'inde limite l'attaque du mildiou et fait fuir les pucerons.
Les haricots avec les pois de senteurs et les capucines : les pois de senteurs sont des plantes mellifères qui vont attirer les abeilles pour une meilleure pollinisation, les capucines vont attirer les pucerons… ils seront toujours mieux sur les capucines que sur les haricots !
Les carottes avec les radis et les poireaux : la carotte adoucit le goût du radis qui lui fait fuir la mouche de la carotte, cette dernière limite la propagation du ver du poireau. Et, il en existe beaucoup d'autres d'associations.
Pour encore plus de plaisir, vous trouverez également nos variétés de légumes d'autrefois… pour des saveurs à redécouvrir !

© Jardins de la Terre

Cette année, c'est l'année de la biodiversité ! Les prairies fleuries envahissent le jardin et les moindres espaces libres se transforment en tableau de maître.
Vous avez un petit lopin de terre au soleil et vous ne savez pas quoi cultiver ? Installez une prairie fleurie : découvrez nos différentes jachères et choisissez selon vos goûts !
Pendant toute la saison, vous profiterez de fleurs à cueillir au gré de vos envies. Vous biodiversifiez votre espace vert et aidez les insectes à jouer leur rôle. Vous offrez un observatoire grandeur nature à toute la famille. Et surtout, surtout… il ne vous sera plus nécessaire de tondre cette partie du jardin où vous pourrez d'ailleurs installer une chaise longue.
On dit merci qui ? Merci les graines !! ■

Bienvenue aux jardiniers fainéants et gourmands

Gourmands et jardiniers, qui bien souvent êtes les mêmes… Notre petite boutique saura sans doute vous combler !

Comme dans tous les centres de loisirs qui se respectent, il faut passer par la boutique pour entrer et sortir des Jardins de la Terre® !
Ici, notre petit magasin vous propose essentiellement les accessoires pour un jardinier au naturel !
Entendez par là : maisons à coccinelle, cabanes à chrysopes, cottages à hérisson, dômes à papillons, nichoirs et mangeoires pour oiseaux, mais aussi des abris à chauves souris et des refuges pour abeilles solitaires.
Une petite gamme de produits de traitement issus de matières actives naturelles est également disponible. Elle vous permettra de découvrir les différentes possibilités de traitements naturels à la disposition du jardinier amateur.
Dans cet espace dédié à la lutte biologique, vous pourrez également admirer notre élevage de coccinelles avec les différents stades de développement de la petite bête. Œufs, larves, nymphes et bien sûr, la coccinelle adulte, n'auront plus de secrets pour vous. Nous utilisons ce petit coléoptère, et surtout ses larves, tout au long de la saison pour éradiquer les attaques de pucerons dans notre jardin.

Comme annoncé, le "gourmand" n'est pas en reste. Un jardin, c'est avant tout des fruits et des légumes qu'il est agréable à déguster sous toutes les formes.
Nos produits du terroir : bières lorraines, vins de plantes et apéritif à la Rhubarbe… ainsi que notre gamme de confitures au miel cuites à la bassine de cuivre, une sélection de plus de 20 variétés de miels, des bonbons avec colorants naturels, pains d'épices et nonnettes enchanteront les enfants… Et les adultes aussi !
Une buvette vous propose quelques instants gourmands à la carte. Ça se passe sur la terrasse, à l'ombre des charmes ou à l'abris des bambous, mais aussi au soleil sur de jolis bancs de bois.

Venez découvrir les dernières nouveautés et les promotions en cours… La Boutique & La Terrasse des Jardins de la Terre®, sont des lieux incontournables pour les amoureux du farniente et des dégustations "nature" !

Nouveauté !!!

La boutique en ligne… ça y est : vous nous l'avez réclamée, elle est arrivée !
Retrouvez une sélection de nos produits tout au long de l'année sur notre site Internet !
www.lesjardinsdelaterre.com ou **www.rolandmotte.fr** ■

Roland Motte et Thierry Petit
Jardins et jardiniers en Franche-Comté
presses du Belvédère

Tout ça, c'est la faute au jardin !

Grande nouveauté depuis peu…Les Jardins de la Terre® se mettent à l'écriture ! On vous dit tout ou plutôt, on écrit tout ce que l'on vit au jardin au naturel.

A force d'être poussé par vous, nos chers clients amoureux du jardin, fallait s'y attendre ! Vous avez été nombreux à solliciter un "petit recueil" retraçant notamment toutes les techniques du jardinage au naturel.
Maintenant, il existe !
Vous saurez tout sur le potager naturel… comment associer les plantes entre elles, quelles techniques simples adopter, des petits trucs et astuces pour ne pas se prendre le chou… Voilà, c'est annoncé, puisque ce livre s'appelle « **Comment réussir son potager au naturel sans se prendre le chou** » aux Éditions Rustica.

Mais ce n'est pas tout !

Vous trouverez également : les **Carnets de Jardin**. Un petit bouquin original avec des aquarelles plus que belles et des textes plus que réalistes !
Il vous révèle les 10 « commandements » incontournables du jardin au naturel.
Il vous aidera à retrouver le « bon sens » d'hier, d'aujourd'hui et de demain.
Ce livret Naturen est disponible sur commande par Internet, www.rolandmotte.fr

Le **Magazine des Jardins de la Terre®**, c'est « the magazine ». Mais là, vous êtes au courant puisque vous le lisez en ce moment. Bravo !

Pour ceux qui désirent découvrir la Franche-Comté, région de naissance de notre jardinier préféré des Jardins de la Terre®, vous trouverez également une jolie parution sur plus de 20 jardins franc-comtois à visiter impérativement. L'originalité de ce livre ? Découvrir des jardins, bien sûr, mais surtout rencontrer son jardinier. Un jardin sans son jardinier, c'est un peu comme une tartine sans beurre, non ? « **Jardins et Jardiniers en Franche Comté** » ça vous tente ? Vous le trouverez aux Éditions Presse du Belvédère.

Toutes ces parutions sont en vente à la Boutique des Jardins de la Terre, mais aussi sur notre Boutique en Ligne, site internet www.rolandmotte.fr

Petits scoops ?

Un autre bouquin est sous presse ! Bien sûr, il s'agit de parler du jardinage au naturel. Et là, tout tout tout, vous saurez tout sur le… sujet puisqu'il s'agit d'un ABCD aux Éditions Rustica. Patience, ça arrive… En 2011 !

Le CD 2 titres des OGM (Orchestra Garden Members), vous connaissez ?
Les OGM, c'est une bande de copains, un peu musiciens, un peu chanteurs et pas mal jardiniers. On mélange tout ça, et ça forme un groupe aux chansons humoristiques et aux titres jardinièrement évocateurs : les limaces, les oiseaux, purin d'ortie, les géraniums…
(Paroles originales : Roland MOTTE, Musiques originales : Dominique DEPAQUIS).
En vente à la Boutique et sur notre site Internet. ■

Roland Motte
Réussir son potager
sans se prendre le chou !
rustica éditions
Roland, le jardinier au naturel
Les Jardins de la Terre
Le magazine du jardin au naturel
Saison 2010
« Un potager sans se prendre le chou »
Les Jardins de la Terre

Roland Motte et les O.G.M

Orchestra Garden Members

La musique des jardiniers au naturel

Et si on se donnait rendez-vous ?

Vous avez des questions jardin ? Passez donc nous voir, ou faites nous un petit signe !
Plus d'excuse ce coup-ci, les ponts de la communication sont « tout verts » !

Aux Jardins de la Terre®

Pour se voir, le mieux est encore de venir sur place !
En Avril et Mai, la Boutique est ouverte les vendredis, samedis et dimanches de 14h à 18h.
En Juin et septembre, les Jardins ouvrent leurs portes également les vendredis, samedis et dimanches de 14h à 18h.
Juillet et août : du mardi au dimanche, retrouvez nous de 11h à 19h, non stop à la Boutique ou au Jardin.

Sur France Bleu

France Bleu Besançon : tous les samedis matin de 9h à 10h, retrouvez Roland et Nathalie Carivenc en direct. Roland répond à vos questions dans son émission « sans se prendre le chou ».

France Bleu Sud Lorraine : tous les dimanches matin de 9h à 10h, Roland répond en direct à vos questions dans l'émission « les Experts », animée par Sarah Polacci.

Sur Internet

www.rolandmotte.fr
ou **www.lesjardinsdelaterre.com** :
site officiel de Roland et des Jardins de la Terre®. Pour des infos, des astuces, des rendez-vous et toujours des réponses à vos questions.

www.truffaut.com : site officiel des Jardineries Truffaut. Retrouvez Roland dans les vidéos conseils sur Truffaut.TV

www.naturen.fr : site officiel de Naturen. Retrouvez Roland dans la rubrique « Travaux pratiques de Roland en vidéo ».

En concert, avec les OGM (Ochestra Garden Members, les jardiniers musiciens)

Le 8 mai 2010 : à 18h00 à Micropolis Besançon, places gratuites à retirer auprès de France Bleu Besançon, 03.81.833.111

Le 12 juin 2010 : à 20h à La Salle du Moulin Vittel, tarifs et inscription auprès de l'Association « Les Amis des Jardins de la Terre », 06.24.34.51.37.

Aux Salons

Saint Jean de Beauregard
http://domsaintjeanbeauregard.com/v2/
Les 9 et 10 avril : Stand Truffaut, Château de St Jean de Beauregard (91).

Les Journées de Courson
www.domaine-de-courson.fr
Les 14 et 15 mai : Stand Truffaut, Château de Courson (91).

Jardins Jardin
www.jardinsjardin.com
Les 3, 4 et 5 juin : Stand Truffaut, aux Tuileries à Paris (75).

Code barre 2D

Une vidéo sur votre mobile !

Retrouvez Les Jardins de la Terre® depuis votre téléphone mobile grâce au CODE BARRE 2D !

La méthode est toute nouvelle et le principe est un jeu d'enfant !

Qu'est-ce qu'un CODE BARRE 2D (appelé aussi CODE QR, Quick Response-réponse rapide) ?

C'est un système qui permet aux nouvelles générations de téléphones portables, les smartphones, de donner accès à une information. Lorsque le code barre 2D est activé vous pouvez accéder, au choix : à une vidéo, une page internet mobile, des photos, l'enregistrement de vos contacts (mails, téléphones, adresse etc…).
75% des smartphones sont aujourd'hui compatibles (windows mobile, androïd, iphone, symbian, blackberry), les codes barres 2D sont compatibles avec tous les opérateurs français.

Comment utiliser un CODE BARRE 2D ?

- Dans un premier temps, téléchargez sur internet l'application MOBILTAG, téléchargement et applications gratuits.

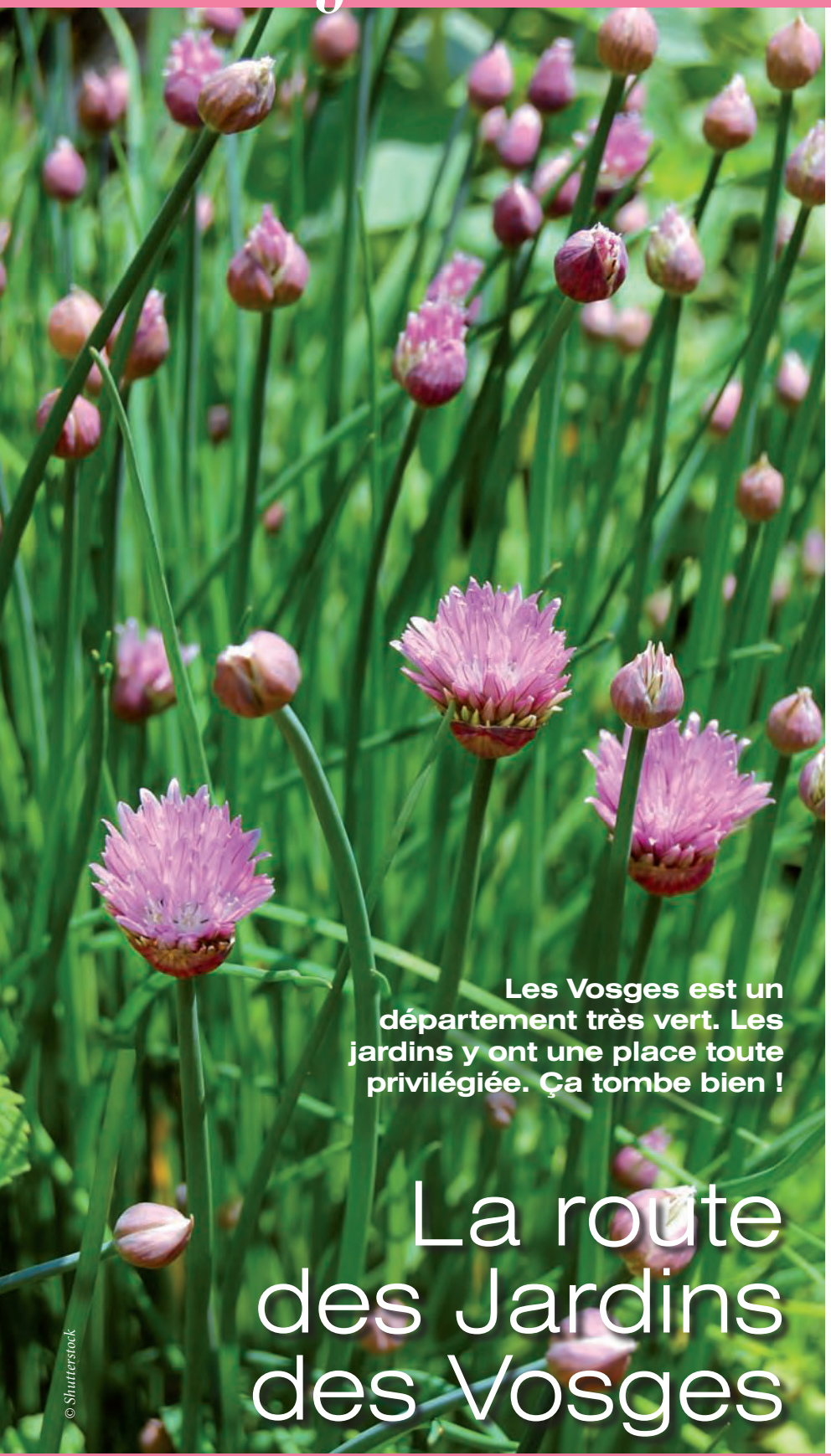
- Shootez le Tag (code barre 2D) que vous désirez ouvrir : placez le portable devant le tag. Votre téléphone reconnaît automatiquement le code barre 2D grâce à l'application téléchargée préalablement.

- Accédez au contenu.
C'est aussi simple que cela !

Voici ci-dessous, le Tag de la vidéo Truffaut « présentation des Jardins de la Terre® ». Bonne lecture ! On se retrouve après aux jardins !! ■

NOUVEAUTÉ : cette année, aux Jardins de la Terre®, retrouvez des codes barres 2D dans certains de nos espaces !

VENTE D'USINE ANNUELLE
3° WEEK END D'AVRIL
vendredi - samedi - dimanche
POTERIE LORRAINE
4, chemin de la poterie - 88700 JEANMENIL
tél : 03.29.68.52.52 / Fax : 03.29.65.45.54
http://www.poterie-lorraine.com



© Shutterstock

Les Vosges est un département très vert. Les jardins y ont une place toute privilégiée. Ça tombe bien !

La route des Jardins des Vosges

Alors si vous êtes des amoureux de la nature et des jardins en particulier, vous allez être ravis. Voici quelques uns d'entre eux, n'hésitez pas à les visiter !

Tout près des Jardins de la Terre, découvrez le **Jardin d'Ode** à Saint-Ouen-lès-Parey. Visitez ce joli jardin mis en scène depuis plus de 20 ans et qui renferme de bien jolies collections de plantes rares provenant des quatre coins du monde.
Où ça se trouve ? Á 20 km de Vittel, en direction de Bulgnéville puis de Saulxures-lès-bulgnéville.

Á Rambervillers, **le Jardin Botanique de Gondremer qui recèle pas moins de 4 000 plantes** originaires de diverses régions montagneuses colorent le jardin au fil des saisons. Les conditions climatiques et géologiques du jardin favorisent la culture des plantes de la famille des **Éricacées.** Le long d'un sentier botanique, rhododendrons, azalées et autres plantes de terre de bruyère étalent leurs floraisons sous un couvert forestier de chênes d'Amérique du Nord ou de magnolias asiatiques.
Où ça se trouve ? Á 70 km de Vittel, direction Épinal puis Rambervillers.

Le **Jardin de Berchigranges** vers Granges sur Vologne, à 700 mètres d'altitude dans la forêt vosgienne, vous découvrirez ce lieu poétique. Sur 2 hectares, ce jardin de moyenne montagne met en scène une vaste collection de plantes vivaces, d'arbres et d'arbustes de plaine ou d'altitude. Dans l'esprit des jardins de cottage, une quinzaine de **jardins à thème** s'enchaînent avec élégance.
Où ça se trouve ? Á 85 km de Vittel en direction de Gérardmer.

Le **jardin d'altitude du Haut Chitelet** à Xonrupt-Longemer est le plus riche jardin alpin de France. Il se niche à 1200 mètres d'altitude et réunit plus de 2 500 espèces végétales des régions froides ou montagneuses du monde. Les plantes se répartissent par affinités géographiques et écologiques sur les 2 hectares du jardin. Il fait partie du Conservatoire botanique national de Nancy.
Où ça se trouve ? Á 90 km de Vittel en direction de Gérardmer.

A Ban-de-Sapt, en moyenne montagne à 550 mètres d'altitude, les **Jardins de Callunes** sont un parc paysager et botanique de 4 hectares. Ils dessinent une dizaine d'espaces paysagers reliés entre eux par des allées gazonnées… le tout représentant une grande mosaïque colorée par les rhododendrons, les azalées, les vivaces, les bruyères et bien sûr les callunes.
Où ça se trouve ? A 100 km de Vittel en direction de Saint-Dié-des-Vosges.

D'autres jardins en Lorraine sur le site
www.tourisme-lorraine.fr

Quels jardiniers serons-nous ?

© Shutterstock

Lorsque nous avons créé les Jardins de la Terre® en 2003, l'idée était bien d'être en phase avec les attentes du jardinier amateur, et nous avons installé, tout naturellement, un jardin... au naturel. Mais les choses évoluent, qu'en est-il aujourd'hui ?

Aujourd'hui, pratiquement tous les jardiniers sont convaincus qu'il faut préserver notre planète. Pas vraiment écolos, mais tous conscients de l'importance de cette Terre qui pourrait nous lâcher faute de ne pas en avoir pris soin. Et comme il n'y en a qu'une, les enfants de demain pourraient nous reprocher d'avoir gâché notre bien le plus précieux.
Le jardinier est au cœur du débat. Il observe et juge les changements, il a un véritable impact sur l'environnement. Même s'il agit à une petite échelle, son rôle n'est pas négligeable.
Aujourd'hui, il va plus loin. Une récente enquête (Groupe J) auprès de 1000 jardiniers amateurs montrait que 30 % des possesseurs de potager s'étaient lancés dans la culture des légumes depuis moins de 5 ans. Un véritable engouement pour le mieux manger.
La vague « potager » n'en est qu'à ses débuts, elle va toucher aussi la ville, les balcons et les terrasses.
Apprendre à mieux manger, apprendre à transformer les fruits du jardin, voilà un vrai sujet d'avenir !

Parallèlement, la volonté de vivre vieux et en bonne santé nous préoccupe. Nous faisons tout pour conserver la forme, et c'est tant mieux. Le jardin est une activité physique, douce et pleine de bienfaits. La pratique régulière du jardinage est un atout santé indiscutable, à condition de faire les bons gestes.

Autre phénomène observé : les jeunes couples qui accèdent à la propriété découvrent le jardin. Ils n'ont pas eu la chance d'engranger les conseils des grands-parents et se trouvent désemparés devant un potager ou un terrain vierge. Par quel bout commencer ? Quelle plante pour quel sol ? Quels travaux effectuer ?...
Les questions sont nombreuses et les bouquins pas toujours bien adaptés.

Forts des ces réflexions et de ces perspectives d'avenir, pour continuer notre progression et toujours garder un temps d'avance, les Jardins de la Terre® ont décidé cette année de mettre en place des stages pratiques.

Des stages « cuisine au jardin » pour savoir transformer les légumes et les fruits et se confectionner de bons petits plats au barbecue.
Des stages de gym au jardin pour apprendre les bons gestes, garder la forme et profiter de la nature.
Des stages de jardinage, pour assimiler les techniques de nos grands-parents, sans se prendre le chou !

avec

TRUFFAUT

Plus Belle sera la Terre.

le JARDIN la MAISON les ANIMAUX

Flâner, profiter, cultiver, savourer, c'est tout l'art de vivre que propose **TRUFFAUT**.
Découvrez nos espaces dédiés à l'agrément du jardin, balcons et terrasses. Laissez votre créativité s'épanouir dans notre rayon Loisirs créatifs et prenez soin de vos petits compagnons grâce à notre espace dédié à leur bien être.

TRUFFAUT

PLUS BELLE sera la TERRE

FBTC RCS 440 033 090 - © Michel Gantner

Retrouvez la liste de nos magasins sur **Truffaut.com**

VITTEL
PLANTE
1 000 ARBRES
PAR JOUR*

POURQUOI ?

L'action de VITTEL pour l'environnement démarre à sa source, dans **les Vosges**, et s'étend jusqu'en **Amazonie**, la plus grande réserve d'eau douce au monde. L'Amazonie est aussi le poumon de la planète car ses arbres sont de véritables **pièges à carbone.** Or, 1/5e de sa surface a déjà été détruite par la **déforestation.**

Avec Pur Projet, collectif de lutte contre le réchauffement climatique, VITTEL plante **350 000 arbres** en Bolivie et au Pérou en 2010.

Une initiative aux nombreux bénéfices :

- absorption de carbone
- sauvegarde de 42 espèces animales et végétales menacées
- limitation du risque d'inondation en améliorant la qualité des sols
- protection des cultures pour augmenter les revenus des producteurs locaux.

Tout un programme !

* moyenne de plantation jusqu'à fin 2010.

VITTEL. Il y a quelque chose dans cette eau.

Pour un mode de vie sain, mangez équilibré et varié. Buvez 1,5 L d'eau VITTEL par jour pour une bonne hydratation.

NW M&D - SAS au capital de 26 740 940 € - 92130 Issy-Les-Moulineaux - RCS NANTERRE 479 463 044 - 2010 - Sony